

УДК 612.6

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ТИПОЛОГИЗАЦИЯ ВОЗРАСТОВ ЧЕЛОВЕКА
КАК ОСНОВА ИЗУЧЕНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ****З.И. Тюмасева**

Челябинский государственный педагогический университет

Рассмотрена валеологическая типологизация возрастов человека. Дана характеристика онтогенетических кризисов, которые связаны с достаточно радикальными этапными структурно-функциональными преобразованиями организма. Проанализированы филогенетические аспекты здоровья как составной части развития, а также выстроен онтологический ряд изучения проблемы здоровья.

Ключевые слова: валеологическая типологизация, кризис, адаптивные возможности человека, филогенез, онтогенез, здоровье.

На темп, содержание и характер онтогенеза человека оказывает влияние ряд взаимосвязанных факторов разной природы: наследственной, социальной, экономической, экологической. Эти факторы могут ускорять процесс развития, влиять на размеры тела и т. д.

Человек в своем онтогенезе проходит вполне определенную хронологическую последовательность этапов, периодов, которые обозначаются чаще всего как возраст и соотносятся с темпом, содержанием и другими характерными особенностями индивидуального развития.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что существуют разнообразные типологии критериальных характеристик основных этапов онтогенеза человека. Например, система возрастной периодизации развития человека, связанная с анатомо-физиологическими признаками (развитие зубов, эндокринных желез, состав крови и т.д.) (П.П. Блонский), с психологическим развитием (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) или сексуальным (З. Фрейд) и т. д. [1, с. 7].

Несмотря на существующие типологии критериальных характеристик основных этапов индивидуального развития человека Бж. Брунера, Л.С. Выготского, Л. Колбера, А.В. Петровского, Ж. Пиаже, Э. Эриксона и других, есть веские основания для введения еще одной типологии индивидуальных возрастов человека, которая соотносилась бы с особенностями адаптивных возможностей и адаптивной реактивности человеческого организма и личности, имеющих предадаптивные, собственно адаптивные и инадаптивные проявления.

Такую типологию индивидуальных возрастов я назвала *валеологической*, так как она обращена к комплексной характеристике эндогемеостаза и экзогемеостаза организма и среды его жизни.

Основной целью исследования явилось создание валеологической типологизации периодов развития человека, которая основывается на разработанной мною концепции здоровья динамической системы. Процесс развития динамической, изменяющейся системы можно охарактеризовать как гомеостаз, устойчивое развитие, а это означает, что разные признаки проявляются в специфическом виде для систем разных типов и на разных стадиях их развития [7, с. 77].

Многолетние исследования в области эколого-валеологии позволили сделать вывод, что *валеологическая типологизация возрастов человека* может быть представлена в виде девяти валеологических периодов онтогенеза. Эти периоды соотносятся с девятью адаптивными кризисами, достаточно радикальными этапными структурно-функциональными преобразованиями организма, который имеет

комплексную преадаптивно–адаптивно–инадаптивную природу. А такая природа организма характеризуется биологическими особенностями дородового, эпигенетического и послеродового развития человека в определенных эндогенетических, экзогенетических и социальных условиях.

Остановимся на характеристике онтогенетических (адаптивных) кризисов:

– *оплодотворение*, которое обуславливает перевод гаметогенеза в стадию эмбриогенеза;

– *выход зародышевого организма из зародышевой оболочки* – собственно рождение человека; этот кризис в жизни человека еще можно назвать родовым кризисом, разделяющим внутриутробное развитие и раннее детство;

– *кризис трех лет* переводит человека из раннего детства в дошкольное детство, для которого характерна игровая деятельность в ближней окружающей среде – как основная форма познания, формирования начальных основ систематического сознания и самосознания дошкольника и особой значимости сензитивных периодов жизни;

– *кризис детства (с 7 лет)* открывает перед ребенком новые адаптивные перспективы, которые обуславливаются формированием психологической готовности к систематическому обучению в школе; навыками учебной деятельности и теоретического мышления; отрочеством; становлением системы мировосприятия;

– *кризис отрочества (12–15 лет)* вводит человека в подростковую жизнь – через формирование системы потребностей и самоутверждения, новый уровень самопознания, вхождения в юношество, осознания себя как личности – на основе развития системы мировосприятия и последующего формирования мировоззрения и самоопределения;

– *кризис юности (16–20 лет)* приводит человека к необходимости определить смысл жизни, осознать самостоятельное значение, роль молодости в жизни в целом и во имя наиболее полного раскрытия биосоциальных адаптивных возможностей, на основе которого проявляется авторство собственного образа жизни;

– *кризис молодости (21–26 лет)* вводит человека в период взросления, в процессе которого завершается, в основном, формирование системы биосоциальной адаптации человека;

– *кризис зрелости (27–35 лет)* ведет к зрелости, в период которой в наибольшей степени и с наивысшей продуктивностью реализуются биосоциальные адаптивные возможности человека – в системном, комплексном их проявлении;

– *кризис зрелости (36–60 лет)* переводит человека в состояние старения, в процессе которого биологически закономерно изменяется природа обменных, структурных и функциональных явлений в органах и системах, которые ограничивают биосоциальные адаптивные возможности человека.

Представленная здесь валеологическая периодизация развития человека в процессе онтогенеза соотносится с характерными особенностями биосоциальных преадаптивно–адаптивно–инадаптивных возможностей организма и личности, которые закономерно меняются в онтогенезе, обуславливая развитие человека на пути сначала к биологической зрелости, которая позволяет ему продолжить себя в потомстве, а затем и к социально-культурной зрелости, позволяющей человеку внести свой вклад в развитие культуры и социума. Однако после того как личность исчерпает свои ресурсы и возможности, природа останавливает естественный ход человеческой жизни. Именно такой биосоциальной адаптивной направленностью валеологическая периодизация онтогенеза отличается от известных периодизаций – психологической, биологической и физиологической, которые обуславливаются возрастными, соответственно психическими, биологическими и физиологическими, критериями.

Л.С. Выготский отмечал, что в процессе психического развития ребенка

происходит медленное накопление микроскопических изменений в личности и вообще психике ребенка – это с одной стороны. А с другой стороны, происходит скачок, взрыв, наблюдается переход количества в качество, а точнее, резкое изменение отношений ребенка и его социального окружения. Он выделяет пять таких скачков, назвав их кризисами: кризис новорожденного, кризис одного года, трех лет, семи лет и тринадцати лет. Такое возрастное развитие неотъемлемо от социальных отношений ребенка к обществу [3, с. 15].

Наша валеологическая периодизация развития человека глубоко взаимосвязана с периодизациями: психологической, биологической и физиологической – в той же мере, в какой валеология связана с психологией, биологией и физиологией.

Проблема периодизации индивидуального и исторического развития человека представляет большой интерес и имеет огромную значимость – не только как самостоятельная антропогенетическая и антропологическая проблема, но еще и в связи с углубленным изучением частных проблем человековедения, например той же проблемы здоровья и перспектив устойчивого развития человечества.

Онтологическая значимость гомологии двух видов периодизации онтогенетического и филогенетического развития человека обуславливается не только сущностной разнохарактерностью онтогенеза и филогенеза, но и их закономерной взаимосвязью, морфофизиологической гомологией. И при этом периоды одного типа соотносятся с относительно высокой динамикой развития, а другого типа – с относительной устойчивостью развития.

Валеологически глубоко проработанная, обоснованная система периодов развития человека в онтогенезе еще ждет своего исследователя. Однако совершенно очевидно, что большую пользу при этом могут оказать идеи и подходы, предложенные П.Г. Светловым, Р. Гольдшмидтом, разработавшими фенокритические периоды, К. Уоддингтоном, выделившим эпигенетические кризисы, и Р. Тома, изучившим явления, означенные им термином «топологическая катастрофа».

К тому же валеологию можно рассматривать как обобщение теории системогенеза П.К. Анохина, ибо если системогенез обращен к изучению процесса созревания в онтогенезе различных функциональных систем, обеспечивающих ту или иную приспособительную реакцию, то валеология имеет *объектом* изучения комплексную биосоциальную адаптацию человека, а *предметом* – равновесие адаптивных возможностей человека и среды жизни, которое формируется и развивается в процессе онтогенеза.

Итак, предмет валеологии имеет сущностную специфику на каждом из девяти основных валеологических периодов развития человека, которые обуславливаются девятью кризисами его жизни. Поэтому предмет валеологии целесообразно рассматривать в аспекте его девяти специфических проявлений, соотносимых именно с девятью основными валеологическими периодами развития человека, отдифференцированными кризисами жизни.

И тогда, как следствие, наряду с общей валеологией появляются специальные валеологии:

- *эмбриональная валеология*, предметом которой является равновесие, гомеостаз адаптивных возможностей организма и жизненной среды на этапе внутриутробного развития;

- *валеология раннего детства*, предметом которой является равновесие, гомеостаз, адаптивные возможности организма и жизненной среды на этапе между родовым кризисом развития человека и кризисом трех лет;

- *валеология дошкольного детства*, которая обуславливается специфическим развитием ребенка на этапе между кризисом трех лет и кризисом

детства;

- *валеология отрочества*, которая соотносится с развитием ребенка на этапе между кризисом детства и кризисом отрочества;
- *валеология юности*, которая соотносится с развитием человека на этапе между кризисом отрочества и кризисом юности;
- *валеология молодости*, соотносимая с развитием человека на этапе между кризисом юности и кризисом молодости;
- *валеология зрелости*, соотносимая с развитием человека на этапе между кризисом взрослости и кризисом зрелости;
- *валеология старости*, соотносимая с развитием человека на этапе после кризиса зрелости.

К тому же здоровье человека обуславливается здоровьем его родителей, особенно матери в период беременности, бытовыми условиями семьи, здоровьем коллективов, в которых воспитывается ребенок, и даже, как замечает В.П. Казначеев, танатологическими аспектами бытия. Эти обстоятельства, с одной стороны, умножают количество специальных областей валеологии, а с другой стороны, подтверждают еще раз необходимость в «общей валеологии», которая обращается к самым общим основаниям здоровья, методам и средствам его развития и сохранения – в отличие от санологии, изучающей причины болезней, методы и средства профилактики этих заболеваний.

Многие проблемы валеологии можно решить, если бы пользователи валеологических знаний понимали глубокий смысл резолюции Генеральной ассамблеи ООН (№ 34/58 от 29 ноября 1979 г.), которая называется «Здоровье как составная часть развития».

Именно в качестве составной части развития человека мы рассматриваем здоровье, причем развития не только организменного, т. е. на уровне онтогенеза, но и исторического, т. е. на уровне филогенеза.

Жизнь – в ее сущностных и эволюционных аспектах – всегда мыслится, как подчеркивал Ф. Энгельс, в отношении к своему неизбежному результату, заключающемуся в ней постоянно в зародыше, – смерти. При этом естественная смерть не является всего лишь злым роком, личной бедой и несчастьем отдельного человека и его близких, но есть одно из самых общих проявлений жизни вообще и человеческой жизни – в частности (проявлений сущностных, закономерных), которое заключается во всеобщем для всего живого, закономерном и постоянном структурно-функциональном обновлении жизни. Не будь этого обновления, современная жизнь на планете Земля так и имела бы те изначальные, первичные проявления и формы, которые дал ей стартовый импульс зарождения жизни.

Именно поэтому здоровье, болезни, старение и смерть необходимо рассматривать в следующем аспекте: устранение из жизни человека тех привносимых факторов и обстоятельств, которые деформируют естественный природосообразный ход его жизни, мешают человеку жить по естественным законам природы и самой жизни, как высшему проявлению самых общих законов развития живого вещества и высшей ценности на Земле, – это есть основная цель науки о здоровье и ее приложение к формированию благополучия человека, т. е. прикладная валеология. Интенсивность старения (темпы его развития), характеризует меняющееся в процессе онтогенеза соотношение обменных, структурных и функциональных явлений, возникающих в различных системах организма, и определяет продолжительность жизни.

Здоровье, как специфическая характеристика адаптивных возможностей человека (в его организменном и личностном проявлениях), глубоко взаимосвязано с процессом старения, которое, в существе своем, есть процесс нарастания сокращений

приспособительных возможностей организма, или разбалансировка эндо- и экзогомеостазов – в их взаимосвязи.

Сущностная разнохарактерность различных выраженных этапов онтогенеза создает предпосылки для относительности понятия здоровья, которая обуславливается специфичностью эндогемеостаза на этих этапах онтогенеза и специфичностью экзогомеостаза в среде обитания человека.

Таким образом, выстраивается онтологический ряд изучения проблемы здоровья:

– природа (сущность) человека, его происхождение и назначение, место человека в мире в аспекте дуалистического кантианского понимания «что делает из человека природа» и «что он, как свободно действующее существо, делает или может и должен делать из себя сам» [5, с. 351].

– филогенетическая и онтогенетическая динамика эндо- и экзогомеостаза человека – в аспекте адаптивных возможностей человека и коэволюционных и коадаптивных процессов в системе «человек – общество – природа»;

– целенаправленное формирование, развитие системы биосоциальных адаптаций человека – в аспекте контролируемого и управляемого эндо- и экзогомеостаза.

Представления о благополучии, здоровье человека неотделимы от всеобъемлющего, комплексного представления о самом человеке, критериях человека во всем многообразии специфических аспектов и проявлений – биологических, экологических, антропологических, социальных и философских.

Современные представления о здоровье, здравствовании человека соотносятся прежде всего с адаптивными возможностями его организма находиться в состоянии устойчивого равновесия со средой жизни. Эти возможности претерпевали изменения, развивались в ходе эволюции как самого человека, так и природы в целом. И хотя природа, а следовательно, и среда жизни человека не становились «чище» – по причине нарастающего воздействия на них самого человека, – продолжительность жизни его имела устойчивую филогенетическую тенденцию к возрастанию. Так, изучение костей неандертальца позволило установить, что лишь около 40% их доживало до четырнадцатилетнего возраста и только 5% – до 40–60 лет. А средняя продолжительность жизни неандертальцев едва достигала 20 лет. На уровне 22 лет находилась средняя продолжительность жизни римлян начала нашей эры. А с начала XIX в. до наших дней средняя продолжительность жизни человека возросла с 35 до 70 лет [6, с. 34].

Можно сделать вывод, что сама эволюция рода человеческого направлена на увеличение продолжительности индивидуальной жизни его представителей. Поэтому основной проблемой валеологии должно стать изучение условий достижения человеком неких границ биологически обусловленной продолжительности жизни. Тем более что научно обоснованные прогнозы на этот счет достаточно оптимистичны и обнадеживающи: продление индивидуальной жизни человека уже в следующем столетии ожидается весьма значительным: «Для достаточно большого числа людей продление жизни может быть приближено к тем номиналам и срокам, которые сейчас известны по литературе. В обобщенных литературных данных у И.И. Мечникова эти пределы составляют 110–120 лет. По некоторым источникам, они могут составить 140–150 лет. Самое большое известное долгожитие в мире сегодня составляет 150–160 лет» [4, с. 45].

Однако продолжительность жизни является всего лишь одним из валеологических аспектов ее, другими, и не менее важными, признаются «качество жизни» и «дееспособность человека», которые обуславливаются адаптивными возможностями человека, а точнее, балансом адаптивных возможностей его и среды жизни. Поскольку же комплексная адаптация человека формируется, развивается и реализуется через культуру, изучение генезиса и перспектив здоровья человека и

человечества возможно и целесообразно лишь в филогенетических аспектах культуры и человека в их взаимосвязи.

Историческое развитие человека происходило в глубокой синергетической взаимосвязи его биологической, морфофизиологической, физической, психической, интеллектуальной, социальной, культурной и адаптивной сущностей.

Развитие всего этого комплекса человеческих проявлений предопределило генезис интегрированного биосоциального «благополучия», которое характеризуется на современном уровне антропогенеза как «здоровье человека» (индивидуальное и коллективное).

Таким образом, проблемы и решения индуцируются не только и не столько валеологическими аспектами образования, сколько особенностями адаптации подрастающего человека на тех валеологических этапах его развития, которые соответствуют пребыванию ребенка в системе общего образования (формального и неформального). Проявляются же адаптивные особенности и возможности человека в связи с психофизиологическим и экологическим гомеостазом. Образование рассматривается при этом в качестве комплексного средства формирования экосоциальной адаптации человека, как экосоциальной сущности здоровья, сбалансированной со средой жизни, и прежде всего с образовательной средой.

Список литературы

1. Блонский П.П. Педология. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 288 с.
2. Богданов Е.Н., Вотинова О.М. Психология развития. М.: Высш. шк. психологии, 2011. 174 с.
3. Выготский Л.С. Антология гуманной педагогики. М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 1996. 224 с.
4. Казначеев В.П., Спирин Е.А. Космопланетарный феномен человека. Проблемы комплексного изучения. Новосибирск: Наука СО РАН, 1991. 304 с.
5. Кант И. Сочинения: в 6 т. М.: Мысль, 1966. Т. 6. 743 с.
6. Моисеев Н.Н. Современный рационализм. М.: МГВР КОКС, 1995. 376 с.
7. Тюмaseва З.И. Невалеологические проблемы валеологии // Народ. образование. 2002. № 7. С. 73–79.

THE VALEOLOGICAL CLASSIFICATION OF HUMAN AGES AS THE BASIS OF HUMAN HEALTH EXAMINATION

Z.I. Tyumaseva

Chelyabinsk State Pedagogical University

The article deals with the valeological classification of human ages. The article gives the characteristic of the ontogenetic crises, that are connected with the radical stage anatomic functional transmutation of organism. There have been analyzed the phylogenic health aspects as a constituent part of development. The ontological alignment of the problem examination has been built.

Keywords: *valeological classification, crisis, human adaptive potential, genealogy, ontogenesis, health.*

Об авторе:

ТЮМАСЕВА Зоя Ивановна – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Челябинский государственный педагогический университет» (454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69), e-mail: zit@cspu.ru